

# TiGerLetter 60

03/2024

Der NewsLetter von Tilman Gerstner



Liebe Leserinnen und Leser dieses Newsletters, wir tun so Vieles – und sind oftmals davon enttäuscht, was hinterher dabei herauskommt. Tatsächlich ist es so, dass wir zwar in hohem Maße auf unser Tun Einfluss haben, nicht aber auf die Wirkung. Es wäre schön, wenn ich Ihnen tricks vermitteln könnte, mit denen die Wirksamkeit unseres Tuns zu erhöhen wäre. Die mag es zwar geben – zumindest relativ können wir fast immer die Wirksamkeit unseres Handelns erhöhen. Insgesamt ist aber die Erkenntnis viel entscheidender, dass wir die Wirkung unseres Tuns nur vertrauensvoll in die Welt legen können. Darum geht es in diesem Newsletter – sowohl mit dem spirituellen Impuls als auch mit der nachfolgenden Übung. Und dass Sie mit Ihrem Tun Gutes bewirken als auch mit der Nichtwirksamkeit gut leben können, das wünscht Ihnen, Ihr Tilman Gerstner

## Spiritueller Impuls

Als aber die Ersten kamen, meinten sie, sie würden mehr empfangen;  
und sie empfingen auch ein jeder seinen Silberroschen.

(Matthäus 20,10)

Liebe Interessierte, wir sind zumeist aufgewachsen in der grundlegenden Überzeugung: „viel hilft viel“. Es ist ein schöner Gedanke, weil er unsere Bemühungen grundlegend wertschätzt: Wer sich engagiert und mit seiner ganzen Kraft einsetzt, der kann auch viel bewirken. Es ist also ein Satz, der dem homo faber, also dem aktiven Menschen, Würde verleiht.

So schön der Satz ist – leider wird er nicht immer vom Leben bestätigt: Den großen Erfolg haben oft diejenigen, die ihre Kraft und Energie zum richtigen Zeitpunkt an der richtigen Stelle eingesetzt haben. Man denke etwa an den Aktienspekulant, der zur richtigen Zeit das richtige Papier gekauft hat. Oder auch Vordenker der Geschichte, die oft schon frühzeitig Gedanken geäußert hatten, die aber erst posthum oder gar von ganz anderen Menschen zur Geltung kamen. In ähnliche Richtung geht auch die Geschichte vom Schmetterling, der mit einem Flügelschlag einen ganzen Tornado auslösen konnte.

Das besondere an diesen Beispielen ist, dass sie nicht zum Nichtstun einladen: Der Banker muss Aktien kaufen. Der Influencer seine Gedanken veröffentlichen. Und der Schmetterling muss mit seinen Flügeln schlagen.

Der Gedanke „viel hilft viel“ kann also nicht einfach in sein Gegenteil umgedreht werden. Es hilft auch nicht, nichts zu tun. Sondern wer viel tut, bei dem steigt tatsächlich auch die Wahrscheinlichkeit, dass irgendwann und irgendwo

eine Wirkung eintritt. Bei welcher Aktion dies sein wird und was genau die Wirkung davon sein wird, das lässt sich im Vorfeld nicht genau bestimmen, sondern allenfalls erahnen - zumindest dann, wenn es um die Wirkung auf andere Menschen geht. Denn Menschen sind keine „trivialen Gegenstände“. Sie bewahren sich immer die Freiheit, auf einen Reiz so oder so zu reagieren.

So gesehen ist jedes Handeln ein Wagnis. Ich kann niemals genau wissen, was dabei herauskommt. Meine Verantwortung liegt aber darin, gute Bedingungen zu schaffen, sodass die Wahrscheinlichkeit steigt, dass ein gewünschtes Ergebnis eintritt. Dies gelingt am ehesten, wenn ich mich gut in andere Menschen einfühlen kann. Es hat also etwas mit meiner Haltung anderen Menschen gegenüber zu tun. Es hat aber auch etwas damit zu tun, ob meine Absicht anschlussfähig an die Bedürfnisse der anderen ist. Und ob meine Handlung von den anderen so verstanden wird, wie ich es intendiert habe. Sprich: selbst eine kleine Handlung ist letztlich eine komplexe Aufgabe. Schlussendlich werde ich anerkennen müssen, dass die Wirkung meines Handelns bei anderen Menschen niemals vollständig in meiner Verfügung liegt.

Jedes Tun erfordert so gesehen immer auch Vertrauen: Ich vertraue darauf, dass eine gewünschte Wirkung eintritt. Sicherlich kann solches Vertrauen durch Erfahrung wachsen: Wenn ich oftmals erlebt habe, dass ein bestimmtes Tun eine bestimmte Wirkung hatte,

kann ich zuversichtlich in die Zukunft blicken. Sicher aber kann ich niemals sein. Denn Menschen verändern sich und können das nächste Mal ganz anders reagieren, als ich es erwartet hatte.

Handeln hat so gesehen immer auch eine religiöse Dimension: Ich kann meinen Teil tun und hoffen, dass die gewünschte Wirkung eintritt. Als religiöser Mensch kann ich mein Tun sogar mit dem Gebet begleiten: Ich bitte Gott, dass er zu meinem Willen das Vollbringen schenken mögen. Ich kann es als Gottes Liebe und Segen erleben, wenn bei einer Tat das herauskommt, was ich mir erhofft habe.

Die Bibel legt deshalb den Fokus darauf, dass ich meinen Teil tue. Es scheint nicht entscheidend zu sein, ob die Wirkung meines Tuns groß oder klein ist. Entscheidend für die Bibel ist eher, dass ich mich an einem großen, gemeinsamen Projekt beteilige. Denn wo viele Menschen ihren Beitrag zu einer menschenfreundli-

chen Welt leisten, kann sich das Gesicht der Erde verändern.

Sehr schön kommt dieser Gedanke im Gleichnis von den Arbeitern im Weinberg zum Ausdruck: Alle Arbeiter bekommen den gleichen Lohn, egal ob sie viele oder wenige Stunden bei der Weinlese mitgearbeitet haben. Entscheidend ist also nicht, wie viel der Einzelne bewirkt hat. Entscheidend ist, ob er sich an dem großen Projekt einer besseren Welt beteiligt hat. Dann ist es auszuhalten, dass es leistungsstärkere und leistungsschwächere Menschen gibt. Dann ist es auszuhalten, dass auch immer wieder Fehler geschehen und Energien in Irrwege gesteckt werden.

Das ist ermutigend und entlastend zugleich: Ich bin aufgefordert, meine Energie für das gemeinsame Projekt einer menschenfreundlichen Welt zu investieren. Und ich darf vertrauen, dass der Erfolg nicht ausschließlich an mir hängt.

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 Nr. 139b: HaA-HaWi (Haltung, Absicht, Handeln, Wirkung)

**Ziel:** Die Wahrscheinlichkeit der Wirksamkeit unserer Handlungen erhöhen

**Form:** Reflexions- und Bewusstseinsübung

**Zeit:** Im Übprozess bis zu 8 min., Alltagsanwendung 1-2 min.

**Material:** -

**Hinweis:** HaA-HaWi steht für Haltung, Absicht sowie Handlung und Wirkung. Die Übung will daran erinnern, dass unsere Handlungen eingebettet sind in komplexe Situationen. Deshalb ist die Wirkung einer Handlung niemals vollständig vorhersagbar. Natürlich gibt es da Unterschiede: Wenn ich einen Lichtschalter betätige oder ein Brot aufschneide, ist die Wahrscheinlichkeit relativ hoch, dass dabei das herauskommt, was ich beabsichtigt habe. Sobald aber andere Menschen mit ins Spiel kommen, sinkt die Erfolgswahrscheinlichkeit enorm. Kinder entscheiden heutzutage relativ autonom, ob sie machen, was man zu ihnen sagt. Ehepartner legen nach einer ersten Phase der Verliebtheit die Bereitschaft ab, einfach zu tun, was der andere will. Und Chefs sehen sich selbst unter Androhung einer Kündigung mit dem Phänomen konfrontiert, dass Mitarbeitende oft nur zum Schein Dinge ausführen, die sie aber letztlich ins Leere laufen lassen, wenn sie nicht dahinter stehen.

Diese Erkenntnis macht bescheiden: Ich kann tatsächlich nicht die vollständige Verantwortung dafür übernehmen, dass am Ende des Tages das herauskommt, das ich mir vorgenommen habe. Wohl aber kann ich die Wahrscheinlichkeit erhöhe, dass mir gelingt, was ich wollte.

Dafür habe ich der Einfachheit halber auf drei Faktoren beschränkt, obwohl es sicherlich noch viel mehr gäbe. Man denke beispielsweise an Faktoren wie meine soziale Einbindung, meine Fähigkeit, mich in andere ein zu denken und ein zu fühlen oder auch meine Kenntnis über Manipulationstechniken und meine Begabung, diese auch souverän anzuwenden. Doch je mehr Faktoren ich dazunehme, desto komplexer wird die Übung und desto unwahrscheinlicher wird, dass sie die Wirkung zeigt, die ich wünsche: Souverän zu handeln, ohne sich zu überfordern.

Außerdem sind im ersten Aspekt, nämlich der Haltung, ganz viele weitere Aspekte enthalten, die je nach Situation auch unterschiedliches Gewicht haben können. So geht es bei der Haltung beispielsweise um die Frage, ob ich zu der Handlung überhaupt Lust habe oder sie widerwillig tue. Und das hat oftmals auch mit der Frage zu tun, inwieweit ich offen dafür bin, die Situation bzw. die Bedürfnisse anderer Menschen zu erspüren, oder einfach aus einem gewissen Pflichtgefühl heraus eine Handlung abzuhaken versuche.

Während es also bei der Haltung um einen eher emotionalen Aspekt geht, der mir oftmals gar nicht bewusst ist, fragt die Absicht nach der rationalen Seite einer Handlung: Ich nehme mir etwas vor und will etwas Bestimmtes erreichen. Hier spielen traditionelle Aspekte der Zieldefinition eine Rolle: Gute Ziele sind positiv formuliert, das Ergebnis messbar und oftmals auch mit einem Zeitrahmen verbunden. Wer klug ist, der spricht an dieser Stelle auch schon darüber, wie groß die Erfolgsaussichten sind, das Ziel zu erreichen bzw. von welchen Faktoren es abhängt, dass das Ziel erreichbar wird. Denn im Unterschied zu manchen Theorien liegt letztlich kein Ziel vollständig in meinem Einflussbereich.

Bei der Handlung geht es im Vorfeld darum, eine Handlung konkret zu planen: Was tue ich zu welchem Zeitpunkt unter Zuhilfenahme welcher Hilfsmittel? Es geht immer um die äußerlich beobachtbaren Vorgänge, die man gut mit folgender Frage begleiten kann: Was würde eine Videokamera über diese Handlung aufzeichnen können? Dieser Aspekt ist besonders dann auch wichtig, wenn ich im Nachhinein auf eine Handlung blicke, weil ich möglicherweise über deren Wirkung unzufrieden bin: Während Haltung und Absicht auf innere Faktoren fokussieren, geht es bei der Handlung um das äußerlich Sichtbare. Wenn ich mich dabei wie aus der Perspektive einer Videokamera zu beobachten versuche, könnte es auch sein, dass ich zu verstehen beginne, warum die gewünschte Wirkung ausblieb.

Der Blick auf die Wirkung hat eine sehr unterschiedliche Funktion je nachdem, ob ich im Nachhinein oder vorausschauend auf eine Handlung blicke. Werte ich rückblickend eine Handlung aus, so stellt die Wirkung in erster Linie den Unterschied zur Absicht dar. Dass es einen Unterschied gibt, davon kann ich eigentlich ausgehen – denn sonst besteht meist gar keine Notwendigkeit, meine Handlung zu analysieren; ganz im Gegenteil gehe ich nach dem Prinzip vor: weiter so! An den Unterschieden der Wirkung zu Absicht interessiert mich dabei vor allem, welche Einflussfaktoren dazu geführt haben könnten. Und das mag eben in erster Linie an der inneren Haltung oder der äußerlich sichtbaren Handlung liegen. Im Blick auf künftige Handlungen geht es demgegenüber eher darum, meine begrenzten Einflussmöglichkeiten auf die Wirkung zu respektieren. Mein Einflussbereich endet mit meiner Handlung. Für alles Weitere muss ich innerlich loslassen. Symbolisch gesprochen könnte ich auch sagen: Ich lege meine Handlung in die Hände des Schicksals.

Abschließend sei noch darauf hingewiesen, dass das Prinzip HaA-HaWi auf im Blick auf innere Veränderungsprozesse bedeutsam sein kann: Da geht es dann nicht um äußerlich sichtbare Handlungen, sondern innere Dialoge und Einstellungen. Letztlich muss ich auch da zugestehen, dass es keine Garantie gibt, dass ich meine Absicht umsetzen kann. Wenn ich fröhlicher oder innerlich gelassener sein will, dann kann ich mein inneres System dazu anregen, aber auch da bleibt die Veränderung letztlich dem Prinzip von Versuch und Irrtum überlassen. Und vielleicht, ganz vielleicht lerne ich gerade im Umgang mit mir selbst, dass Absicht und Wirkung oft weit auseinander liegen. Und das könnte dazu führen, dass ich auch bei äußeren Misserfolgen nicht meine eigene Kompetenz schlecht mache.

**Anleitung: Reflexion vergangener Taten:** (1) Erinnere dich an etwas, das du getan hast, und mit dessen Erfolg du unzufrieden warst. (2) Haltung: Erinnere dich, als du zu handeln begannst, aus welcher inneren Haltung heraus wolltest du dies tun: Hattest du Lust, dies zu tun, und waren dir die anderen beteiligten Personen wichtig bzw. warst du offen, einen geeigneten Zeitpunkt zu erspüren, oder hast du schematisch aus einem Pflichtgefühl heraus gehandelt? (3) Absicht: Was war deine Absicht? Was wolltest du erreichen? (4) Handlung: Was hast du konkret getan bzw. gesagt? Was hätte eine Videokamera davon aufzeichnen können? (5) Wirkung: Was hattest du bewirkt? Was war der Unterschied zu deiner Absicht? Mit welcher Handlung oder Haltung könnte dieser Unterschied zusammenhängen? Oder musst du einfach zugestehen, dass du niemals vollständig Einfluss auf die Wirkung deiner Taten hast?

**Planung künftiger Taten:** (1) Mache dir die gewünschte Wirkung bewusst. Stelle dir am Besten bildlich vor, wie eine wünschenswerte Wirkung aussähe. (2) Haltung: Mache dir bewusst, mit welcher inneren Haltung du am Besten diese Wirkung erreichst: Inwieweit brauchst du ein Gefühl für die anderen, inwieweit brauchst du Selbstsicherheit? Spüre diese Haltung in deinem Körper. (3) Absicht: Formuliere, was du erreichen willst, als konkrete Aussage in der Gegenwart – so als ob du es jetzt schon erreicht hättest (z.B. „Ich bin zufrieden“). (4) Handlung: Stelle dir in einem inneren Film vor, was du dafür tun, denken oder sagen willst, um dieses Ziel zu erreichen. (5) Wirkung: Respektiere, dass du auf die Wirkung nur einen begrenzten Einfluss hast. Lasse los. Du kannst symbolisch die zur Tat geballte Faust locker öffnen.

**Kurzfassung:** Achte im Blick auf eine Veränderung auf folgende vier Aspekte: (1) Förderliche Haltung; (2) Konkret formulierte Absicht; (3) Beobachtbare Handlung; (4) Loslassen im Blick auf die Wirkung

**Tipp/ Variante:** Du kannst die vier Schritte durch Körpersymbole unterstützen: (1) Haltung = Hand auf die Brust, (2) Absicht = Hand an die Stirn; (3) Handlung = Hand zur Faust ballen; (4) Wirkung = Hand loslassen.

**Literatur:** Die Unterscheidung von Absicht und Wirkung spielt insbesondere in der Mediation eine Rolle, vgl. z.B. Knapp, Peter: Konfliktlösungstools, managerseminare 2023..

**Anwendung:** Übe mit Situationen in der Vergangenheit, ehe du die vier Schritte für künftige Handlungen anwendest. Mache das Loslassen der Wirkung zur täglichen Übung.

**Video-Link:** <https://youtu.be/ACT5cXDQ8ig>

## Termine

### Familien- und Systemaufstellungen

Familienaufstellungen helfen, sich aus Verstrickungen zu lösen, die oft über Generationen auf Familien lasten. Sie bieten die Gelegenheit, solche Verstrickungen in eine allumfassende Liebe zu stellen und so zu heilen. 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, 13.7.24, 9.30-17.30 Uhr, voraussichtlich Pfarrscheuer **Eutingen** im Gäu oder Stuttgart-Degerloch, Kosten: eigene Aufstellung 100.-€, Teilnahme als Stellvertreter\*in 15.-€, Anmeldung formlos an [mail@tilman-gerstner.de](mailto:mail@tilman-gerstner.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 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 bis 10.  
Juni 2024! Sonder-  
preis für Paare!

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, Sonderpreis für Paare: je 200.-€ Kurs + 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.

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

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 Ängste und Hemmnisse auszuräumen und unser Leben wieder bewusster erleben und gestalten zu können.

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

### Befreit leben - sich mit Menschen, seinem Schicksal und sich selbst versöhnen

Bei diesem Seminar lernen wir Übungen und Rituale, die uns helfen, uns zu versöhnen mit all dem, was wir schon lange mit uns herumtragen. Wir machen uns auf den Weg der Versöhnung in der Hoffnung, wieder friedlicher, fröhlicher und kraftvoller zu leben.

Samstag, 26.10.24, 9.30-17 Uhr, Haus St. Luzen, **Hechingen**, Anmeldung über [www.luzen.de](http://www.luzen.de)

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)