

TiGerLetter 61

04/2024

Der NewsLetter von Tilman Gerstner



Liebe Leserinnen und Leser dieses Newsletters, Sommer, Wärme, Berge, Meer: Der Sommer lädt dazu ein, sich von seinen Alltagsorgen zu lösen und einen anderen und oftmals weiteren Blick auf die Probleme zu werfen. Und wenn dies gelingt, kann man zuweilen mit neuer Kraft in den Alltag zurückkehren und Vieles lösen, das zuvor wie ein Berg vor einem lag. Dass auch Ihnen dieser Sommer Herz und Seele öffnen und neue Wege und Perspektiven eröffnen möge, das wünscht Ihnen Ihr Tilman Gerstner

Spiritueller Impuls

Wenn der Herr die Gefangenen Zions erlösen wird,
so werden wir sein wie die Träumenden.

(Psalm 126,1)

Liebe Interessierte, das Volk Israel befand sich immer wieder in Gefangenschaft. Das bekannteste Beispiel ist sicherlich die Sklaverei in Ägypten, als die Menschen am Rande des Menschenmöglichen Ziegel brennen und Steine schleppen mussten. Daneben aber gab es auch die Babylonische Gefangenschaft und viele andere Deportationen und natürlich zahlreiche Einzelschicksale, in denen Menschen um ihres Glaubens willen verfolgt und gefangen genommen wurden.

Wir leben in anderen Zeiten. Und es ist wert, dafür immer wieder dankbar zu sein. Wie schön in einem Land zu leben, in dem es innerhalb bestimmter gesellschaftlicher Grenzen möglich ist, seine Meinung zu äußern, ohne gleich mit Verfolgung und Tod rechnen zu müssen.

Und umso erstaunlicher, dass sich trotzdem viele Menschen wie gefangen fühlen. Sie erleben die Sommerfrische wie einen Befreiungsschlag. Und für manche ist das Ende ihres Urlaubs, als würde die Türe ihrer Zelle wieder zuschlagen.

Woher kommt es, dass wir uns in einem freiheitlichen Land immer wieder gefangen nehmen lassen? Die erste und deutlichste Antwort lautet: Es ist die Angst, die uns gefangen nimmt. Es ist die Angst, unseren Job zu verlieren und mit weniger auskommen zu müssen, also unseren Lebensstandard herabzusetzen. Es ist die Angst, aus unseren Beziehungen und unserer sozialen Anerkennung herauszufallen: „Was werden die anderen denken, wenn ich ...“ ist eine der Fesseln, die uns gefangen zu nehmen versucht. Es ist aber natürlich auch die Angst vor Krankheit und körperlichen Einschränkun-

gen und letztlich der Tod, die uns Vieles im Leben verunmöglichen.

Es ist interessant, dass in der traditionellen Osterliturgie auf den Auszug des Volkes Israel aus Ägypten Bezug genommen wird. Offensichtlich geht der christliche Glaube davon aus, dass Jesu Auferstehung aus einer inneren Gefangenschaft herauszuführen vermag. Es ist tatsächlich die Gefangenschaft der Angst. Denn wenn ich an so etwas wie die Auferstehung glaube, dann brauche ich letztlich nicht einmal vor dem Tod Angst zu haben. Und noch viel weniger brauche ich Angst zu haben, wenn ich verschmäht und verachtet werde oder meine Lebenswege durchkreuzt werden. Es wird deutlich, dass entscheidend nicht der äußere Erfolg ist, sondern die innere Beziehung zum Leben.

Nun ist es allerdings gar nicht so einfach, an die Auferstehung zu glauben. Und da wird deutlich, dass wir auch Gefangene unseres Denkens sind und Gefangene der Gedanken unserer Gesellschaft und Kultur. Das ist der zweite und weitaus schwierigere Aspekt unserer Gefangenschaft: Wir sind gefangen in den gewohnten Gleisen unseres Denkens.

Mit der Auferstehung kommt ein zweiter Aspekt hinzu. Es ist der Glaube, dass Vieles möglich ist, was bislang unmöglich erschien. Es ist der Glaube an ungeahnte Optionen. Es ist die Gewissheit, dass es niemals aus ist und immer noch Chancen gibt.

Für unsere naturwissenschaftlich geprägte Welt ist solch ein Denken ein Dorn im Auge. Denn Naturwissenschaft will ja gerade die Welt auf konkrete und überschaubare Aussagen reduzieren. Genau das ist die Stärke von Naturwissenschaft, dass sie durch ihre klaren Aussagen

Sicherheit stiftet. Und tatsächlich wirkt es auf der anderen Seite verunsichernd, wenn im christlichen Glauben auch Tote auferstehen können. Dann ist niemals Schluss, sondern immer noch Hoffnung auf Veränderung. Dann kann ich die Welt niemals festschreiben und sagen: So ist das und so wird das auch immer sein. Denn durch den Glauben entstehen immer wieder Räume, die zuvor undenkbar erschienen.

Und nun zeigt sich, dass unser Streben nach Sicherheit und Verlässlichkeit uns gefangen nimmt: Indem auch wir zu Überzeugung kommen wollen: So ist das, und anders kann es nicht sein; so lange werden wir zu Gefangenen unseres eigenen Sicherheitsbestrebens werden.

Freiheit entsteht also dort, wo ich meine Füße auf weiten Raum stellen lasse (Psalm 31,9) und immer noch Möglichkeiten sehe. Wo ich mir von nichts und niemandem und nicht einmal von der Naturwissenschaft vorschreiben lasse, dass die Welt nur so und nicht anders sein kann. Freiheit entsteht dann, wenn ich allen Theorien und Meinungen zum Trotz Dinge für möglich halte. Dazu brauche ich keinen Glauben an bestimmte Ereignisse und Glaubensbekenntnisse. Solange ich denke, dass ich an die Auferstehung glauben muss, mache ich mich schon wieder zum Gefangenen religiöser Glaubenssätze. Dann aber werden wir aus unserer Gefangenschaft erlöst, wenn wir unseren Träumen einen Raum schenken. Und was lädt uns dazu mehr ein als die traumhafte Zeit des Sommers?!

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. 33b: Problemspannung lösen

Ziel: Negative Energie negativer Emotionen entkrampfen

Form: Körperübung

Zeit: Meist 1-4 Minuten.

Material: -

Hinweis: Negative Emotionen drücken sich meist auch körperlich aus. An irgendeiner Stelle des Körpers neigt dieser dazu, sich manchmal nur leicht, manchmal auch stärker bis schmerzhaft zu verkrampfen. Das kann dazu führen, dass manche Menschen ihre negativen Emotionen vorrangig darüber wahrnehmen, dass etwas weh tut. Das werden sehr häufig Verspannungen im Schulterbereich sein, andere neigen zu Kopf- oder Magenschmerzen – wobei auch diese häufig nicht einfach Folge schlechter Ernährung und Gesundheit sind, sondern Ausdruck davon, dass sich unser Körper innerlich verkrampft.

Leider sind viele dieser Symptome nicht wirklich lokal begrenzt. Ich spüre zwar an einer bestimmten Stelle des Körpers eine Verkrampfung, einen Schmerz oder ein unangenehmes Gefühl. Oft hat ein Mensch individuell verschieden bestimmte Regionen, in denen solche Gefühle vorrangig wahrnehmbar sind. Meist aber verkrampft der Körper auch darüber hinaus – nur vielleicht nicht so stark und deshalb auch weniger wahrnehmbar. Ganz pauschal lässt sich sagen: am Spannungszustand eines Körpers lässt sich ablesen, wie gut oder schlecht es einem Menschen geht. Wohlgefühl verbinden wir eher mit Entspannung, Probleme dahingegen mit Verkrampfung.

Diese systemische Vernetzung lässt sich nun allerdings auch wieder dazu nutzen, um positivere Gefühlszustände auszulösen: Wenn ein Teil meines Körpers entspannt, so neigen auch die anderen Körperregionen dazu, die Spannung loszulassen. Damit aber löst sich potentiell auch diese Region meines Körpers, die ich eher mit dem negativen Gefühl verbunden habe.

Diese Zusammenhang kann ich unterstützen, indem ich gedanklich Regionen, in denen mir die Entspannung leicht fällt, verbinde mit Bereichen, in denen ich die innere Verkrampfung spüre. Wenn ich mein Problem beispielsweise wie eine Last spüre, die sich auf mein Herz zu legen scheint, dann ist es relativ schwer, die Herzregion zu entspannen. Viel leichter fällt es, beispielsweise meine Hand anzuspannen und diese dann wieder loszulassen. Diesen Zusammenhang kann ich nun nutzen, indem ich meine Hand auf den Bereich des Herzens lege, meine Hand anspanne und anschließend wieder entspanne und gleichzeitig versuche, die Anspannung im Herzbereich zu erhöhen und anschließend wieder loszulassen. Das wird effektiv viel schwerer sein als Anspannung und Entspannung der Hand. Aber indem ich die Hand eben in den Herzbereich lege, wird sich der Effekt auch auf die Region um das Herz übertragen – und sei es auch nur mental.

Wenn ich hier von „lösen“ spreche, dann sind natürlich die Probleme im faktischen Sinne noch immer nicht gelöst: Wenn ich Geldsorgen habe, wird es mir weiterhin an Geld mangeln; wenn vor mir eine schwere Aufgabe liegt, wird sie nicht dadurch leichter, dass ich meine Hand entspannt habe. Und wenn ich von einem lieben Menschen oder einer mir lieb gewordenen Gewohnheit Abschied nehmen muss, kehren diese nicht zurück, nur weil ich einmal meine Hand angespannt und anschließend wieder gelöst habe. Lösung von Problemen hat nur indirekt etwas mit der Lösung von Muskelspannung zu tun: Und zwar insofern, dass ein hoher Muskeltonus auch mein Gehirn „verkrampft“: Es wird auf Gefahrenmodus geschaltet. Das bedeutet im Normalfall, dass es auf „Tunnelblick“ gestellt. In der evolutionären Vergangenheit konnte ich die meisten Probleme nur dadurch lösen, dass mein ganzer Körper auf „fight or flight“ gestellt

wird, d.h. auf Kämpfen oder Fliehen. Dazu ist eine der evolutionären Strategien, das Blut aus dem Gehirn zu ziehen und den Muskeln zur Verfügung zu stellen.

So sinnig das in der evolutionären Vergangenheit erscheinen mag: Für die Lösung von Problemen heute ist das eher hinderlich. Wir brauchen das Blut nicht in den Muskeln, sondern in Gehirn, um mögliche Lösungen in den Blick zu nehmen. So scheint also die Doppeldeutigkeit des Begriffes „Lösen“ tatsächlich ihren Sinn zu haben: Indem ich die Spannungen von Problemen im Körper löse, kann auch mein Blick für die Lösung realer Probleme frei werden.

Anleitung: (1) Denke an etwas, das für dich unangenehm ist. Besonders leicht ist die Übung für Dinge, die dich stressen oder dir Angst machen. Aber die Übung lässt sich auch für andere unangenehme Gefühle nutzen wie Ärger, Sehnsucht, Widerstand, aber auch beispielsweise Schmerz. Falls dir das Gefühl gerade nicht präsent ist, rufe es in dir wach, indem du dir bildlich die Situation vorstellst, die in dir das unangenehme Gefühl auslöst. (2) Spüre in dich hinein, wo in deinem Körper du dieses unangenehme Gefühl spürst. Das ist häufig in Schultern oder Nacken, Brust- oder Herzbereich, im Bauch oder der Wirbelsäule und nicht selten auch im Kopf – jeder Mensch hat für gewöhnlich bestimmte Körperregionen, in denen die negativen Gefühle besonders leicht zu spüren sind. Nimm wahr, wie sich dort das negative Gefühl anfühlt. Meist ist es wie eine innere Verspannung oder Verhärtung wahrnehmbar. (3) Balle nun beispielsweise eine Hand oder beide Hände zur Faust. Du kannst aber wie in der Progressiven Muskelrelaxation andere Bereiche deines Körpers anspannen wie Füße, Knie, Beine, Po, Bauch, Wirbelsäule oder Gesichtsmuskulatur. Spanne so sehr, dass eine deutliche Anspannung zu spüren ist, die an der Grenze zum Schmerzhaften liegt, aber noch nicht schmerzhaft ist. (4) Löse mit dem nächsten Ausatmen diese Anspannung und verbinde dieses Lösen innerlich mit dem Lösen deines Gefühls. Am leichtesten gelingt dies mit der Hand, indem du die gelöste Hand auf die Stelle legst, die sich durch das Gefühl verkrampft hat. Stelle dir vor, wie die Energie der Lösung in die betroffene Körperregion überträgt. (5) Wiederhole Schritt (3) und (4) so oft, bis eine deutliche Entkrampfung des Gefühls wahrnehmbar ist. (6) Nutze das innere Gefühl des Gelöstseins, um über mögliche Lösungsmöglichkeiten für das Problem nachzudenken. Lasse dich dazu auf einen freien und kreativen Raum an Ideen ein und wähle die relativ beste für dich und dein Leben. (7) Wann immer dich Ideen an Lösungsmöglichkeiten stressen, kehre zu Schritt (3) und (4) zurück und löse zunächst wieder den Stress, um dann freie Energie in die Lösungsmöglichkeiten fließen zu lassen.

Kurzfassung: Spüre den Stress, den negative Gefühle in dir auslösen. Spanne eine Hand an, löse diese mit dem nächsten Ausatmen und lege sie auf die gestresste Stelle deines Körpers. Nutze die so entstandene Freiheit für Lösungsmöglichkeiten.

Tipp/ Variante: Falls diese Übung dich keiner Lösung näher bringt, könnten die Probleme tiefer liegen. Beschäftige dich dann zunächst mit der Übung Gefühlsbotschaft und gehe zum Siebenschritt der Emotionen über.

Literatur: Ohm, Dietmar: Stressfrei durch Progressive Relaxation. Mehr Gelassenheit durch Muskeltiefenentspannung nach Jacobson, Trias 2017.

Anwendung: Übe zunächst für dich alleine in Bezug auf zurückliegende Probleme und lerne zunehmend, diese Übung direkt für aktuelle Probleme anzuwenden.

Video-Link: <https://youtu.be/UeSsnAzXgV8>

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 Be-

ruf oder Familie, psychischen und körperlichen Belastungen du 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.

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 formlos an mail@tilman-gerstner.de oder: Tilman Gerstner, Keltenweg 7, 70378 Stuttgart, Tel.: (0711) 606677, Kurs inkl. Tagesversorgung 165.-€, Übernachtung und Frühstück muss selbst organisiert werden (Haus Schönblick 07171/97070, 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 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.

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

Wenn uns etwas nicht gut tut oder gar innerlich verletzt, grenzen wir uns mit Ärger davon ab. Das ist zunächst eine gesunde Reaktion. Doch wenn wir über lange Zeit hinweg Ärger über andere Menschen, schwere Schicksalsschläge oder auch uns selbst in uns tragen, dann wird es kräftezehrend und schadet letztlich nur uns selbst. Doch es ist gar nicht so einfach, mit dieser Erkenntnis aus den Emotionen auszusteigen. 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

Familien- und Systemaufstellungen

Versöhnt leben in einer schwierigen Welt

Bei Familienaufstellungen stellen sich Mitglieder der Aufstellungsgruppe zur Verfügung, um Familien- und Berufskonstellationen, Verletzungen und Krankheiten, aber auch innere Anteile und hilfreiche Elemente wie eine allumfassende Liebe im Raum darzustellen. Dabei können sich Lösungen entwickeln, die das Leben leichter und zufriedener machen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken oder Hausschuhe.

Samstag, 16.11.24, 9.30-17 Uhr, keb Rottweil, Anmeldung über www.keb-rottweil.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. 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