

TiGerLetter 38

10/2020

Der NewsLetter von Tilman Gerstner



Liebe Leserinnen und Leser dieses Newsletters, mitten in diesen Krisenzeiten stellt sich die Frage, was unser Leben ausmacht und was uns lebendig hält – aber auch, wofür wir Verantwortung übernehmen können und wofür nicht. Dass Sie im Dschungel dieser Frage Ihren Weg finden, das wünscht Ihnen Ihr Tilman Gerstner

Spiritueller Impuls

Da machte Gott der Herr den Menschen aus Erde vom Acker
und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase.

(1. Mose 2,7)

Liebe Interessierte,
der Mensch lebte über Jahrhunderte hinweg sehr naturverbunden: Er wusste, dass er von den Früchten des Ackers abhängig ist. Er sah, dass er wie seine Tiere im Stall Grundbedürfnisse wie essen, schlafen und vermehren stillen muss. Er erlebte sich als Teil einer Natur, die dem Werden und Vergehen unterworfen ist.

Indem die Bibel davon spricht, dass wir aus Erde gemacht sind, wird sie sogar noch elementarer: Wir sind aus denselben Bausteinen zusammengesetzt wie die unbelebte Natur. Dieses Bekenntnis kann sogar der moderne, naturwissenschaftlich geprägte Mensch mitsprechen: Unser Körper ist aus denselben Atomen und Molekülen aufgebaut, die wir auch im Reagenzglas für alltägliche Gebrauchsgegenstände synthetisieren können.

Das Wunder unseres menschlichen Lebens scheint also weniger in der Materie zu liegen, sondern vielmehr darin, dass diese Materie so geordnet ist, dass daraus Leben entsteht. Dies ist zumindest der Gedanke des ersten Schöpfungsberichtes: Gott ordnet das Chaos so, dass wir darin einen Lebensraum finden. Und als seine Ebenbilder sollen wir an dieser Ordnung mitwirken, die Leben ermöglicht.

Auch der zweite Schöpfungsbericht ist von dieser Idee nicht weit entfernt. Er geht nicht von der Ordnung aus – vielleicht auch deshalb, weil Ordnung manchmal auch lebenszerstörend sein kann. Er rückt vielmehr den Atem in den Mittelpunkt. Jener Atem, der uns von unserer Geburt bis zum Tod begleitet; und der zugleich mehr ist als ein rein natürlicher Prozess, um unseren Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Im Atem spiegeln sich unsere Emotionen wider. In der Bibel wird darum die Kehle als atemsteuerndes

Organ auch als etwas wie die Seele angesehen. Indem Gott also dem Menschen den Atem einhaucht, scheint er ihn auch zu beseelen.

Letztlich geht es also darum, das „Mehr“ des Menschen zu beschreiben. Er ist auch ein natürlicher Prozess. Aber er ist eben auch ein denkendes, fühlendes, reflektierendes, erlebendes Subjekt. Er kann nicht einfach nur leben. Er kann sich auch des Wunders seines Lebens bewusst werden. Ja, er vermag für dieses Leben dankbar zu sein.

Die Bibel ist voll von dem Erstaunen, dass der Mensch mehr ist als natürliche Prozesse. Übrigens auch viele Naturwissenschaftler staunen darüber, weil dieses Ich-Bewusstsein des Menschen bis heute nicht wirklich in eine Formel zu packen ist. Doch eben deshalb lassen sie dann auch lieber die Finger davon. Während die Bibel und der christliche Glaube gerade in diesem „Mehr“ des Menschen ihre zentrale Aufgabe finden.

Im Neuen Testament findet sich das Begriffspaar von Erde und Atem allerdings nicht mehr. Dort wird eher der Unterschied zwischen „Fleisch“ und „Geist“ hervorgehoben (Joh 3,6; Gal 6,8). Wobei es dabei auch eine deutliche Präferenz gibt: „Fleischlich gesinnt sein ist der Tod, und geistlich gesinnt sein ist Leben und Friede.“ (Röm 8,6)

In der christlichen Tradition ist daraus das Bild entstanden, als sei der Körper schlecht und das Denken gut. So entwickelte sich ein verkopftes Christentum, das jegliche Beachtung körperlicher Bedürfnisse als Sünde vertiefelte. Eine der modernen Spätfolgen hiervon sind Menschen, die in den Burnout geraten: Sie überbewerten Denken und Leistung, wohingegen kör-

perliche Signale oft jahrelang weggedrückt werden.

Was die Bibel will, ist ein anderer Weg: Es geht um den grundsätzlichen Respekt unseres Naturseins. Und das bedeutet eben auch, das Tier in mir zu hegen und zu pflegen.

Aber auch ich soll damit schöpferisch umgehen. Das bedeutet, die oft wirren urmenschlichen Bedürfnisse in eine lebensförderliche Ordnung zu bringen; also in gewisser Weise in mir das

Tierische in mir zu beseelen. Und das heißt auch, so mit meinen Emotionen umgehen, dass ich wieder frei atmen kann.

So hauche ich auch meinem Leben Lebendigkeit ein. So werde ich zum Menschen, wie er von Gott gedacht ist. Indem ich schöpferisch mit den Naturgegebenheiten meines Körpers und Soseins umgehe, bleibe ich ein bebauendes und bewahrendes Ebenbild Gottes Gottes. 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

Übung

Übung Nr. 59a: Verantwortungskreis

Ziel: Verantwortung und Gelassenheit einüben

Form: Schriftliche Reflexionsübung.

Zeit: 2-12 min.

Material: Papier, (Blei-)Stift, evtl. Radiergummi

Hinweis: Das menschliche Gehirn neigt dazu, für mehr Bereiche Verantwortung übernehmen zu wollen als es eigentlich kann. Das hat mit dem Sicherheitsbedürfnis des Menschen zu tun: Der Mensch fühlt sich sicherer, wenn er das Gefühl hat, auf etwas Einfluss zu haben.

Diese evolutionär bedingte Veranlagung kann aber zum Problem werden. Das tut es dann, wenn nicht einfach nur unser Sicherheitsbedürfnis befriedigt wird, sondern wir tatsächlich die Welt nach unseren Vorstellungen zu gestalten versuchen. Dann erleben wir Grenzen – sei es durch andere Menschen, strukturelle Bedingungen oder gar das Schicksal. Doch anstatt sich gelassen zurückzulehnen und das Schicksal walten zu lassen, versuchen wir immer wieder von Neuem die Welt umzugestalten. Schließlich sind Urgefühle wie unser Sicherheitsbedürfnis verletzt; wie sollte man sich da gelassen werden?

So geraten wir in einen Teufelskreis: Je mehr wir erleben, dass wir auf etwas keinen Einfluss haben, umso mehr Energie investieren wir, um doch noch etwas bewirken zu können. Schlussendlich können wir auf diese Art und Weise ausbrennen – mit dem Effekt, dass wir dann nicht einmal mehr das beeinflussen wollen, das wir tatsächlich verändern könnten.

Der Verantwortungskreis ist eine einfache Methode, um den eigenen Einflussbereich zu definieren und zu akzeptieren. Dabei geht es weniger darum, die Grenzen exakt zu ziehen. Vielmehr ist es schon hilfreich, verschiedene Einflussfaktoren überhaupt in den Blick zu nehmen.

Grundlegend für diese Methode ist die Annahme, dass die Verantwortung für das „So-Sein“ einer Situation mit 100% veranschlagt werden kann. Allerdings ist das Schicksal auch ein Einflussfaktor. Entsprechend ist ihm auch ein Teil der 100% zuzuordnen. Sicherlich kann man darüber streiten, ob man das „Verantwortung“, weil Verantwortung Entscheidungsmöglichkeiten bzw. eine „freie Wahl“ voraussetzt. Das Schicksal scheint aber keine Wahlmöglichkeiten zu haben, sondern viel eher nach undurchschaubaren Gesetzen zu wüten. Trotzdem hat es auf eine Situation Einfluss – mal mehr und mal weniger. Je mehr es Einfluss nimmt, desto weniger können Menschen dafür Verantwortung nehmen. Daher bekommt das Schicksal seinen festen Platz im Verantwortungskreis. Natürlich gibt es auch schicksalhafte Strukturen, die zwar von Menschen gemacht sind, aber vom Einzelnen auch nicht geändert werden können. Für sie mag Ähnliches gelten wie für das Schicksal: Weil sie keinem einzelnen Menschen zugeordnet werden können, widerstrebt es einem, von Verantwortung zu reden. Trotzdem beeinflussen sie Situationen.

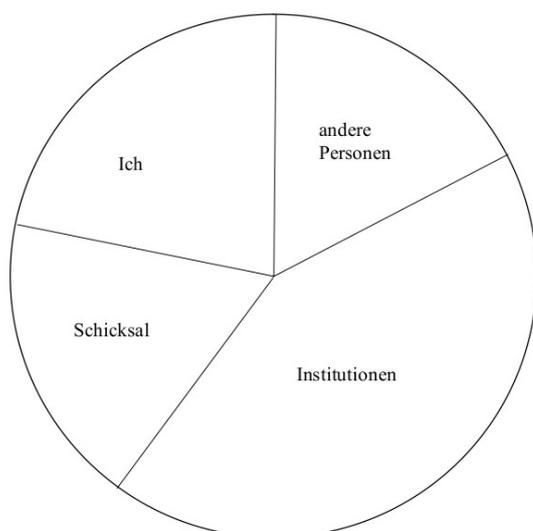
Ganz anders, wenn wir an andere Menschen denken. Da sind wir auch schnell dabei, ihnen Verantwortung in die Schuhe zu schieben. Dies hat sicherlich evolutionäre Gründe: Solange wir andere für schuldig erklären, besteht die Chance, dass sie sich unserer Abneigung beugen und sich verändern. Nur leider zeigt die Erfahrung, dass das eher selten der Fall ist. Trotzdem bleibt das Gefühl in uns bestehen: Wenn sich die anderen ändern würden, wäre alles besser.

Schließlich bleibt eben ein Teil übrig, für den wir selbst Verantwortung übernehmen müssen – und sei es auch nur, indem wir akzeptieren, dass sich da nichts ändern lässt.

Aus praktischen Gründen fangen wir beim Verantwortungskreis in anderer Reihenfolge an: Wir beginnen mit den anderen Menschen, da uns bei ihnen das Gefühl der Verantwortlichkeit am Nächsten liegt. Dann folgen Strukturen und das Schicksal – und am Schluss sehen wir auf unseren eigenen Anteil.

Anleitung: (1) Denke an eine problematische Situation, insbesondere an eine, in der du dich überfordert fühlst, seit Jahren erfolglos für Veränderungen kämpfst oder mit jemandem im Streit liegst. (2) Zeichne auf ein Blatt Papier mit einem Bleistift einen Kreis. Er steht symbolisch für die Gesamtmenge der Einflussfaktoren, die bewirken, dass eine Situation ist, wie sie ist. (3) Teile den Kreis in vier Kuchenstücke ein. Dabei soll die Größe des Kuchenstücks versinnbildlichen, wie groß der jeweilige Einfluss auf die aktuelle Situation ist. Als vier Dimensionen bieten sich an: (a) konkrete andere Menschen, die Einfluss auf die Situation haben; auch wenn man hier Namen nennen könnte, rate ich aus Gründen der Vertraulichkeit davon ab, diese einzutragen; (b) Regeln und Institutionen: diese sind zwar auch von Menschen gemacht, lassen sich aber meist nicht mehr einzelnen Menschen zuordnen, weil sie durch Kultur und Geschichte gewachsen sind und – sofern nicht schriftlich festgehalten – zumindest in den Köpfen der Menschen fest verankert sind. Hierzu zählen aber auch Restriktionen wie mangelndes Geld, fehlende Räume, Ressourcen und Personal; (c) das Schicksal fasst all das zusammen, worauf Menschen keinen direkten Einfluss haben, wie z.B. Krankheits- und Todesfälle, Naturkatastrophen, unglückliche Zufälle und andere Schicksalsschläge; dies gilt auch dann, wenn entsprechende Ereignisse Menschen so geprägt haben, dass sie heute sind, wie sie sind – also ganz generell gesprochen ist das „Sosein“ von Menschen durch das Schicksal bedingt; und schließlich (d) bleibt ein Bereich übrig, für den ich selbst Verantwortung zu übernehmen habe. (4) Wirf nochmals einen Blick auf das Gesamtergebnis. Inwieweit spiegeln für dich die Größenverhältnisse der Kuchenstücke die Bedeutung der Einflussfaktoren wider. Scheue dich nicht, mit Radiergummi und Bleistift das Ergebnis so lange nachzukorrigieren, bis es dir einigermaßen stimmig erscheint. (5) Frage dich, welche Konsequenzen du aus deiner vermutlich begrenzten Verantwortung für das Gesamtergebnis ziehen willst. So könntest du dir beispielsweise sagen, dass du für deinen Teil einen guten Beitrag leisten willst, jedoch für das Gesamtergebnis nur begrenzte Verantwortung übernehmen kannst. Du könntest dir aber auch überlegen, wie du Einfluss auf die anderen Einflussfaktoren nehmen und so das Gesamtergebnis in eine von dir gewünschte Richtung verändern könntest.

Kurzfassung: Trage in einen Kreis die vier Verantwortlichkeiten „Andere Menschen“, „Regeln und Strukturen“, „Schicksal“ und „Ich“ ein.



Tipp/ Variante: (a) Selbstverständlich kannst du auch mit weiteren Einflussfaktoren außer den genannten vier arbeiten; (b) Wenn es dir leicht fällt, in Prozentzahlen zu rechnen, kannst du die ganze Übung auch nur in deinem Kopf durchführen. Du kannst dir dazu überlegen, zu wie viel Prozent einzelne Faktoren das Ergebnis beeinflussen, und darauf achten, dass die Summe der Einflussfaktoren 100% nicht übersteigt.

Anwendung: Die Übung ist vor allem hilfreich, wenn du dich für Aufgaben überverantwortlich fühlst und dadurch unter Stress gerätst.

Literatur: Die Grundidee der Verantwortlichkeiten geht zurück auf Schmidt, Gunther: Seminar Mitschrift.

Video-Link: <https://youtu.be/gTsDfAouR1A>

Termine

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 Weltsicht, 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

Ich bin liebenswert

Übungen für Selbstannahme und Selbstwertgefühl

Fast alle psychischen und zwischenmenschlichen Probleme haben u.a. mit mangelnder Selbstliebe zu tun. Häufig liegen die Ursachen dieses Defizits in der Kindheit oder anderen zwischenmenschlichen Verletzungen. Doch ist damit kein unumstößliches Schicksal besiegelt. Gerade auf dem Scherbenhaufen der Vergangenheit kann eine starke Persönlichkeit reifen und in der Annahme des verletzten Kindes kann Selbstliebe wachsen. Doch dazu braucht es einen veränderten Umgang mit sich selbst. Hierzu bietet das Seminar zahlreiche Impulse, Fragen zum Nachdenken, Imaginationen, Systemaufstellungen, Abschiedsrituale, seelsorgliche Gespräche sowie Alltagsübungen an, um negative Selbstbilder und Verletzungen zu bearbeiten und so in einen neuen Einklang mit sich selbst zu finden.

Samstag, 17. Oktober 2020, 9.30-16.30 Uhr keb Rottweil (Körnerstraße), www.keb-rottweil.de, Anmeldung ebd.

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.

Freitag, 23. Oktober 2020, 18 Uhr bis Sonntag, 25. Oktober, 13 Uhr Kloster **Kirchberg**, www.klosterkirchberg.de, Anmeldung ebd

Ja, ich will

Motivation bei sich und anderen entdecken – mit Motivational Interviewing

„Ich weiß nicht so recht – will ich das überhaupt?“ Ambivalenz gehört zu den Grundlagen unseres Lebens. Nur weil ich Widersprüchliches will, kann ich mich immer wieder an neue Lebenssituation anpassen. Nur leider kann ich genau dadurch auch das Leben verpassen. Motivational Interviewing wurde von Rollnick und Millner zunächst in der Suchtarbeit entwickelt. Ziel ist es herauszuarbeiten, was ich wirklich will und sich darin zu bestärken, das auch zu tun. Inzwischen ist das Verfahren auch in verschiedensten Kontexten bis hin zur Mitarbeiterführung erprobt. An diesem Abend freilich wollen wir die Methoden vorwiegend an uns selbst erproben, um die eigene Motivation herauszuarbeiten und zu stärken.

Mittwoch, 11.11.2020, 18-21 Uhr Hospitalhof **Stuttgart**, www.hospitalhof.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