

Christine, vor einer fachlichen Frage eine persönliche: Wir stellen uns dem sprichwörtlichen Abschluss des Titels dieser Ausgabe: „Von allen guten Geistern *verlassen*.“ Welche Erfahrungen blitzen da in Deinen Gedanken auf?

Wenn ich an *gute* Geister denke, kommt mir zuerst der Heilige Geist in den Sinn. Manchmal haben wir wohl das Gefühl, von ihm verlassen zu sein, das kenne ich auch. Dennoch denke ich, dass er uns nie verlässt und wir in dem Moment, in dem wir uns verlassen fühlen, ihn vermutlich nur nicht spüren können. Und das mag dann vielleicht daran liegen, dass uns Themen zu sehr überrollen.

Wenn die guten Geister fehlen, ist guter Rat teuer. Welchen Rat aus Deinem Repertoire würdest Du als Weisheit für verfahrenere Situationen empfehlen?

Da gibt es viele Möglichkeiten. Spontan denke ich da an das *Innehalten*. Sich selbst in Ruhe wahrnehmen und vielleicht innere Stimmen aktivieren: Was sagt mein Kopf gerade dazu? Was sagt mein Bauch? Und was sagt mein Herz? Wenn ich mir die Antworten dann aufschreibe und darauf schaue, habe ich die Chance quasi „von oben“ auf das Thema zu schauen und aus dieser neuen Perspektive neue Lösungen, Wege zu finden. Sehr hilfreich kann dabei sein, persönliche Ressourcen für die Situation zu mobilisieren: ein Gespräch mit Vertrauten, ein Spaziergang, um Energien zu erneuern, etc. Bei zu verfahrenen Situationen hilft es sicher kurzzeitig professionelle Beratung hinzuziehen.

Du bietest systemische Beratung an. Was macht diesen Ansatz aus und besonders?

Das Besondere für mich ist die Art, wie auf belastende Themen zugegangen wird. Wir Systemiker sehen den Menschen immer auch als Teil eines Systems:

Familie, Arbeit, usw. Und wir versuchen herauszufinden, in welchem Kontext das Symptom entstanden ist, anstatt das Symptom allein zu fokussieren.

Mit dieser Sichtweise kann der Ursprung des belastenden Themas erkannt und an neuen Denk- und Verhaltensmustern gearbeitet werden, sodass wieder mehr Zufriedenheit und Selbstwirksamkeit in den Alltag fließen können. Ein System ist wie ein Mobile: ein Teil des Mobiles bewegt sich und alle anderen Teile müssen sich mitbewegen, um das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Ich erlebe an mir selbst und in meinen Arbeitswelten in Gemeinde, Schule, Seelsorge seit einiger Zeit einen ziemlich belastenden Mix aus Eile und Stress. Blicke ich in die Nachrichten aus aller Welt will ich aber gar nicht jammern. Es ist schräg: Manchmal vergrößert das den Druck. Ich stresse mich dann, meinen Stress loszulassen und denke: Ich muss doch glücklich sein! Haben mich in so einem Moment alle guten Geister verlassen? Siehst Du was, was ich nicht sehe?

Ich sehe da: Stress, Druck, Eile ...

Welche Persönlichkeitsanteile in Dir sind dafür zuständig, dass das die Oberhand gewinnt? Der innere Kritiker, der Zweifler, der Antreiber, das schlechte Gewissen? Wo kommen die her, wie alt sind sie und wann und wo brauchst Du sie und wann nicht so sehr? Und welche Persönlichkeitsanteile stehen da aktuell im

Hintergrund? Der Problemlöser, der Hilfsbereite, der Kreative, der Musiker? Brauchen die manchmal mehr oder einen anderen Platz? Vielleicht kannst Du mit Hilfe der guten Geister Dein Inneres Team neu aufstellen?

Ich finde es ungemein wichtig, in Zeiten, in denen so schlimme Dinge um uns passieren, uns dennoch bewusst zu machen, dass es uns hier im Land sehr gut geht. Wenn wir das auch bewusst spüren, können wir versuchen, gute Energien zu den belasteten Menschen zu senden.

Das mag etwas esoterisch klingen, aber ist manchmal das Einzige, was wir tun können.

Dr. Christine Weindel-Wörl lebt mit Ihrer Familie in Dachau. Sie begleitet als systemische Beraterin und Supervisorin Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen. In der Friedenskirche ist sie seit dreißig Jahren ehrenamtlich aktiv, aktuell als stellvertretende Vertrauensfrau des Kirchenvorstandes und als Trauer- und Krankenhausseelsorgerin.